

睡眠需求因人而异 过度关注事与愿违

用了助眠产品 为何失眠更重

相关链接

睡眠问题催生
巨大产业市场

在现代快节奏的生活中，一夜好眠似乎正成为奢望。快节奏生活令神经敏感的人群更易失眠；便捷的电子设备和纷繁的资讯让人不知不觉熬起了夜；即时工作信息可能侵扰休息时间。大城市里的年轻人，加班熬夜、狂欢熬夜、习惯性熬夜等情况屡见不鲜。据世界卫生组织统计，全球约有27%的人口受到睡眠问题困扰。

中国睡眠指数报告显示，中国约有4亿多人受到睡眠问题困扰，近六成的儿童青少年睡眠不足。在90后人群中，31%有晚睡习惯，60%以上的人觉得睡眠不足，只有5%的人认为自己能享受好睡眠。

睡眠不足会影响人的认知表现，削弱免疫系统，导致患多种慢性疾病的概率增加。兰德公司调查预计，到2020年，日本每年因睡眠不足带来的损失将达到1459亿美元，在美国，这一数字达到4338亿美元。

数量庞大的睡眠问题人群带来了巨大的睡眠产业市场，睡眠健康相关产业由此兴起。

调查显示，美国的睡眠健康产业规模已达300亿至400亿美元，并以每年8%的速度增长。由于良好的睡眠离不开舒适的环境、规律的作息和协调的身心状态，睡眠市场也因此划分出不同领域。

“环境营造型”产业主要从两个方向发力：一是优化家居睡眠环境，不断推出新概念的床上和卧室用品，如记忆棉材质的床垫、具有调温功能的被子、强力遮光帘和室内消音器等；二是打造理想的临时睡眠空间。无论是盛行于美国互联网公司的共享睡眠舱，还是韩国的“睡眠咖啡馆”，都致力于为上班族提供一个舒适的小憩空间，及时给身体“充电”。

一些智能穿戴设备扮演起了“睡眠管家”的角色。其中最流行的当属睡眠监测等健康管理功能的智能手表和手环。2018年，这类产品的全球出货量超过了1亿台。这些设备声称能通过监控睡眠周期，提供相应的改善建议，帮助人们重建睡眠规律。

身心状态不佳引起的睡眠问题则需要更专业的产品和服务。在美国，失眠治疗类药品的销售额每年达数十亿美元。但是这些药物通常具有副作用，一些成分更加天然的产品正日益受到欢迎。

有的民众尽管睡眠时间不少，但睡眠质量不高。对此，有针对性的睡眠指导更能切中需求。在伦敦，一位知名健身教练开办了睡眠指导课程，称可在3个月内教会学员如何高效睡眠，课程费高达750英镑。

与睡眠健康相关的“睡眠经济”也促使人们进一步思考睡眠与效率的关系。美国一项调查显示，70%的受访企业希望为员工提供睡眠管理课程。

对于焦虑的人，睡眠追踪器可能有负面作用



人的一生有大约三分之一时间在睡眠中度过，能否拥有充足睡眠是评判健康的重要指标之一。随着生活节奏加快、工作压力增大，柔软舒适的床垫、高度适中的枕头成了许多人的助眠好物，还有备受追捧的各种可穿戴设备，可以搭配手机应用程序监控睡眠情况，让你清楚地知道昨晚那一觉究竟能得几分。

但是，这些睡眠追踪器真的能帮助你改善睡眠吗？

今年3月21日是第20个世界睡眠日。睡眠对人体健康至关重要，睡得好，心情就好，能增强免疫力，提高工作效率。

认真对待睡眠问题
尝试监测睡眠质量

虽然只有一成的美国人将睡眠放在工作、健身和其他兴趣爱好之上。但在美国亚利桑那大学负责睡眠与健康研究计划的心理学家迈克尔·格兰登看来，这依然是个好消息：“在过去十年，社会逐渐开始认同睡眠的重要性。”

也正是在十年里，助眠好物的市场欣欣向荣，有能让你安睡一整夜的床垫，让你“闭嘴”的防打鼾口罩、据称可以追踪脑波的发带……市场研究公司预测，2020年助眠技术的市场将达到810亿美元，远超过2014年的580亿美元，显然已经成为了一个利润丰厚的行业。

睡眠追踪器正是在最近几年随着智能手机、可穿戴设备的广泛应用而出现的。《经济学人》杂志预测，就像每天共享健身数据那样，人们也很快会在社交媒体上共享自己的睡眠记录。

“睡眠追踪器显示漂亮的图形、图片、数字，很直观很吸引人。”提起现在越来越多人使用睡眠追踪器，伊夫琳伦敦儿童医院儿童睡眠顾问迈克尔·法夸尔说，“人们开始尝试监测睡眠质量，前所未有的地真正对待和思考自己的睡眠，我认为这具有积极作用。”

尤其是对于喜欢熬夜的人来说，睡眠追踪器可以让他们认识到，自己花在床上的时间是有多可怜。“在这种情况下，睡眠追踪器可以起到好的效果。”但《夜间大脑》一书的作者、神经科学专家盖伊·莱斯齐纳和法夸尔认为，在某些情况下，睡眠追踪器的负面作用可能更大。

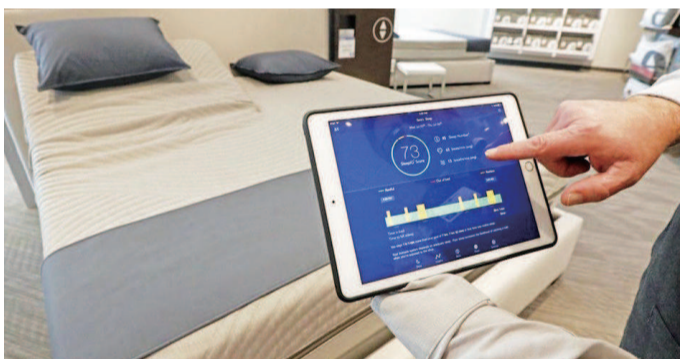
医生说她睡得很沉
追踪器给相反结论

澳大利亚南威尔士州的亚历克斯·怀特克罗斯9个月前购买了一个小设备用来检测运动情况，其中的睡眠监控功能让他颇感兴趣。“我的睡眠比室友要浅，它可以帮助我了解自己的睡眠情况。”

但9个月过去了，怀特克罗斯非但没能改善睡眠，反而越睡越少。因为他半夜醒来看到睡眠监控显示



▲▼ 各种可穿戴设备搭配应用程序，可以监控睡眠情况 本版图片 GJ



自己的深度睡眠远远“不达标”时，就会心里发慌。结果便是，晚上睡不好，白天更疲惫，越睡越少，形成了恶性循环。

而27岁的B小姐每晚11时上床睡觉，一觉睡到早上7时50分被闹钟吵醒，将近9个小时的睡眠时间足以令大多数人羡慕不已。B小姐从不起夜，白天也精神很好，按照睡眠医生的说法，她拥有健康完美的睡眠。但B小姐的睡眠追踪器却得出了完全相反的结论。

首要问题自然是，睡眠追踪器究竟能不能追踪睡眠，并给出正确的评分？对这个问题感到疑惑的不只是B小姐。C女士使用的睡眠追踪器告诉她，她的平均睡眠效率只有60%。但是医院给出的专业报告却显示，她睡觉很沉。“那为什么睡眠追踪器会说我睡得不好？”

睡眠分为入睡、浅睡、深睡和快速动眼睡眠四个阶段。深睡有助于肌肉修复和新陈代谢恢复，而能够让人身心都获得放松的则是快速动眼睡眠阶段。

对于睡眠追踪器来说，判定你究竟睡了多长时间是它们相对比较擅长的。有研究表明，大部分睡眠追踪器只是通过运动传感器感知佩戴者的活动情况来测定睡眠时间，但

无法真正监测到你究竟是否醒了或者到底是什么时候醒的。比如使用者明明醒着，只是安静地躺在床上，可穿戴设备却以为你依然睡着。由于无法测量脑电波，睡眠追踪器通常无法分辨睡眠的不同阶段，而这才是判定一个人睡眠好坏的关键指标。尽管有些设备声称可以通过记录生物特征和其他数据来监测用户的深度睡眠和快速动眼睡眠阶段的情况，但许多睡眠医生表示怀疑。“如果你对自己的睡眠感到困惑，并依赖于质量有问题的数据，那是不会有什么帮助的。”莱斯齐纳说。

一味追求完美睡眠
焦虑反而加剧失眠

除了数据靠谱度存疑外，对许多想要一夜好睡的使用者来说，睡眠追踪器似乎也在无形中成为一种障碍。因为随着助眠好物越来越受到追捧，失眠的人反而越来越多。

英国心理治疗师和心理健康专家凯瑟琳·平卡姆开了一家失眠症诊所，自2013年以来已经帮助了1000多名睡不好的患者。最近几年来，她发现越来越多病人抱怨睡眠追踪器加剧了他们的睡眠问题。“睡眠追踪器显示使用者没有获得足够

的高质量睡眠。”平卡姆说，这并没有能够像人们所期待的那样帮助使用者改善睡眠质量。相反，使用者变得越来越焦虑，“无形之中，床和焦虑被联系到了一起，他们醒着躺在床上的时间越来越长，睡眠质量每况愈下。”

乔的亲身感受能说明一些问题。乔是个商业分析师，她买了一个健身追踪器打算监测锻炼情况，却深陷监测睡眠功能中不能自拔，失眠的问题越来越严重。“我经常只睡一个小时就去上班。当别人跟我说话，我满脑子想的都是前一晚他们是如何睡得香甜的。”最终乔只得去平卡姆的诊所寻求帮助。就像过分痴迷于追求健康饮食一样，过分追求完美的睡眠也会引发失眠症。

“有些人本来睡眠没问题，但过分关注自己的睡眠反而出了毛病。”英国皇家布兰普顿医院睡眠顾问阿兰·海纳尔认为，如果人们过分追求8小时睡眠以及特定类型的睡眠，那就有可能会“发现”一个其实从来根本就不存在的问题。

一千个读者就有一千个哈姆雷特，睡眠也是如此，不一样的人对睡眠的需求因人而异。8小时的“理想”睡眠时间其实只是个平均值，在现实生活中有些人需要更多的睡眠时间，而有一些人只要每天睡六七个小时就足够了。“大量数据表明，大多数成年人平均每晚要睡7到9个小时，‘8小时’仅仅只是个中间数而已。”海纳尔说。

“人们宁愿花几百美元买一些助眠设备，但却不愿意关掉手机睡觉。”在美国北达科他州睡眠中心医学主任西玛·科斯拉看来，要想减轻焦虑，唯一的办法就是尽量减少用“灾难性思维”来看待睡眠，“如果你只睡了6个小时，那并不意味着你这一天就彻底毁了”。科斯拉建议失眠症患者应当放弃获得“完美睡眠”这个不切实际的想法。

如何摆脱睡眠追踪器的“夜间暴政”，重获优质睡眠？美国西弗吉尼亚大学心理学教授霍莉·蒙哥马利-唐斯建议，与其沉迷其中，越陷越深，不如丢掉睡眠追踪器，找一个不用每天按时起床的日子，比如长假，关掉闹钟好好睡一觉。“也许一开始你会睡很长时间，但用不了几天，你的身体就会开始自我调整，让你知道什么时候该睡觉了，什么时候该起床了，以及每晚你真正需要多少时间的睡眠。相信它，而不是什么设备。”

玖田

